



## Digitális méregtelenítés – karácsonyi ajándék magunknak

*„Ahogy a napjainkat töltjük, úgy telik az életünk is.”*

– Annie Dillard

### 1. Szánjuk rá magunkat egy karácsonyi digitális méregtelenítésre.

Egész évben a téli ünnepekkor van a legtöbb időnk, lehetőségünk kivitelezni a kutyúktól való szabadulást. Jelöljük ki két teljes napot, amikor semmire és semmilyen eszközzel nem használjuk az internetet: nincs emailezés, nincs Netflix vagy Instagram. Csak mi és a szeretteink. Társasjáték, könyv, délutáni korizás.

### 2. Kapcsoljuk ki a wi-fi funkciót a fényképezőgépen, és használjuk úgy a gépet, mintha 1995 lenne.

Legyen a kamera tényleg csak kamera, jelzőhangok nélkül. Merüljünk el a lefotózni kívánt témában, és élvezzük, hogy nem kell a fényképezőgép jelzéseit lesni. Ne megosztásra örökítsük meg az ünnepi pillanatokat – őrizzük meg őket magunknak.

### 3. Ne a hálósobában tartsuk az okostelefont.

A legtöbbben a telefonjuk mellett alszanak, mert ébresztőórának is azt használják. Vegyünk inkább egy olcsó ébresztőt, és egy másik helyiségben tegyük töltszóra a telefont. Felkeléskor, és a nap végén is adjunk magunknak minimum egy képernyőmentes órát. A reggel és az este szent és sérthetetlen - az egész napunk függ attól, hogy hogyan ébredtünk, és milyen volt az éjszakai pihenésünk. Használjuk bölcsen az időt.

### 4. Kiméljük magunkat az értesítésektől.

Az okostelefonok állandó jelleggel pittyegnek, villognak, rezegnek – és az örületbe kergetik a használóikat. Kapcsoljuk ki az értesítőfunkciókat. Igen: Minden. Egyes. Értesítést. Vegyük vissza az irányítást az életünk felett. Január 1-től csönd legyen!

### 5. Gondoljuk át, mi az, ami tényleg fontos?

Mi az, ami a világon a leginkább motivál és mozgat bennünket? Elég nagy az esélye, hogy nem a világháló. Vegyük sorra ezeket a dolgokat, írjuk le őket, és az évben ezekre koncentráljunk.

**Forrás:**

<http://www.treehugger.com/culture/give-yourself-gift-digital-detox-christmas.html>



A kép forrása:

<http://www.wisebread.com/>



A kép forrása:

<http://www.itstimetoloqoff.com/>



A kép forrása:

<http://www.itstimetoloqoff.com/>



A kép forrása:

<http://slowbloq.blog.hu/>



A kép forrása: <https://sydneycampos.com/>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 92. száma.**

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

